Waarom Tai Chi & Qi Gong?

Tai Chi Chuan, Tai Chi Tao en Qi Gong oefeningen zorgen ervoor dat u lekker beweegt en dat u zich fitter, vitaler en goed voelt. U oefent lekker ontspannen samen in een groepje.

U kunt staand, zittend, en liggend oefenen en specifieke medische klachten ondersteunen dmv Tai Chi Tao & Qi Gong



Samen ontspannen oefenen !



www.tai-chi-uithuizen.jimdo.com



Vind ons op Facebook!

www.facebook.com/tai.chi.uithuizen



- TAI CHI SCHOOL -

Eemsmond - Uithuizen

太 - 極 - 拳 - 氣 - 功



Tai Chi Tao & Qi Gong Uithuizen is de erkende Tai Chi school in gem. Eemsmond!

Voor meer informatie kunt u e-mailen naar onderstaand adres:

tai.chi.uithuizen@gmail.com

Tel : 06 – 14 925 624

TAIJI TAO - QIGONG ★ OOSTELIJKE GROEP ★

www.tai-chi-uithuizen.jimdo.com

Tai Chi Tao en Qi Gong

*Tai Chi Chuan, Tai Chi Tao en Qi Gong zijn vormen van bewegen voor de gezondheid en opwekken van energie voor zowel jong als oud***.**

In China zijn Tai Chi en Chi Kung de twee belangrijkste tradities die zich bezighouden met gezondheids-oefeningen, ademhalingsoefeningen en energie. Zo heeft het Tai Chi Tao en Chi Kung een positieve werking op je gezondheid, stress, vitaliteit en helpt het bij sommige mensen om pijnklachten weg te nemen. Het Tai Chi Tao is tevens opgebouwd uit de 5 elemententenleer zoals : aarde, water, vuur, hout, metaal.

De Chinezen zeggen vaak dat Tai Chi de mens de souplesse van een kind, de gezondheid van een houthakker en de gemoedsrust van een wijsgeer schenkt.

Het Tai Chi Tao kent vele oefen - mogelijkheden en past zich dan ook aan, aan de persoon. U kunt uw gezondheidsklachten aangeven waarop er dan wat oefeningen gedaan kunnen worden om de energie in het klachtencentrum positief te beïnvloeden. Dit fijne aspect binnen Tai Chi Tao en Qi Gong maakt het echt een toegankelijke weg voor jong als oud.

Doe mee in Uithuizen!

In Uithuizen is een clubje waarin Yvonne Huizinga actief is als Tai Chi Tao docent en tevens aangesloten is bij de “Oostelijke groep van Tai Chi Tao en Qi Gong leraren” die de kwaliteit behartigt van het Tai Chi Tao.

Wat we u bieden:

- school voor Chinese bewegingsleer

- medisch bewegen

- werken met energie en 5 elementen

- meditatie methoden

- oefenen van korte vormen

- tevens Tai Chi Chuan vormen mogelijk

- Chinese massage op aanvraag



Waar en wanneer?

De lessen Tai Chi Tao worden in de gymzaal aan de **Kennedylaan 22 9981 KB** te **Uithuizen** gegeven (naast basisschool Koning Willem Alexander). Om deel te nemen aan de lessen is geen speciale kleding vereist. De eerste 2 kennismakingslessen zijn gratis. Daarna kunt u tegen het tarief van 15 euro in de maand , elke week de Tai Chi Tao les komen volgen.

lesdag:	**Tijd:**
Dinsdagavond	20:30 tot 21:30



Prijs per maand / Contributie:

Na het inleveren van het ***inschrijfformulier***, bent u officieel lid en doet u Tai Chi Tao en Gi Gong elke dinsdag voor maar **15 euro** per maand.